豆豉性寒入肺經
適量調味助宣散鬱熱

豆豉，古代稱為「幽菽」，也叫「嗜」，最早的記載見於漢代劉熙《釋名·釋飲食》一書中，將豆豉譽為「五味調和，需之而成」。豆豉性寒，入肺經，具有發汗解表、疏散宣透的作用，適當食用一些豆豉，不僅可以透散表邪，還可以起到宣散肺胃之鬱熱的作用，可幫助調理養生。豆豉的烹調多見於中餐，常用於蒸魚、炒蜆等菜式，今期就為大家配合陳皮、蝦乾、意式小粉糰及芝士這幾款材料，做出四款融和風格的豆豉養生菜。

文、圖：小松本太太

■總食材

■以豆豉為調味烹調的養生菜。

豆豉是中國傳統特色發酵豆製品調味料，以毛黴、麴黴或者細菌蛋白酶的作用，分解大豆蛋白質，加鹽、加酒、乾燥等方法而製成。豆豉的種類較多，香港式烹調常用的是以黑豆為原材料的鹹豆豉，另外還有相對少見的淡豆豉、乾豆豉和水豆豉。

西元2至5世紀的《食經》一書中還有「作豉法」的記載，古人不但把豆豉用於調味，而且極為看重，甚至用於入藥養生。《漢書》、《史記》、《齊民要術》、《本草綱目》，都有記載豆豉的生產，其製作歷史可以追溯到先秦時期，最早是由江西泰和縣流傳開來的，後經不斷發展和提高並傳到海外，日本則有一種罕見的發酵豆製品「浜納豆」味道及外形就跟豆豉十分接近。而且，民間還將豆豉用作生活小偏方，治外感初起，症見惡寒發熱，無汗，頭痛鼻塞等症狀。

豆豉的原材料是豆類，蛋白質、脂肪和碳水化合物的含量都是非常豐富的，製成豆豉經過發酵，產生了豐富的氨基酸以及礦物質和維生素等營養物質，都是人體所需的元素；適量地食用豆豉，能調理腸道，促進消化，但是提醒一下大家食用豆豉雖然有養生保健的功效，但是患有肝病、腎病、消化性潰瘍和動脈硬化等疾病的朋友們，也要盡量少吃豆豉。豆豉雖然是養生調味食材，但是建議大家適量食用，一般每天不要超過20克，過量食用的話，鹽分吸收過多，那麼難免會影響大家身體的健康了。

豆豉陳皮蒸銀鱈魚

材料：

切件銀鱈魚	300克	調味：醬油	1湯匙
豆豉	10克	油	3湯匙
陳皮	2克	糖	1湯匙
片栗粉	適量		

製法：

1. 陳皮浸軟、用茶匙刮掉囊，剁碎，備用；
2. 豆豉用水沖洗後浸泡1分鐘、瀝乾、用茶匙壓碎備用；
3. 切件銀鱈魚洗淨、吸乾水分，沾上片栗粉置在碟上；
4. 預備蒸籠；
5. 將剁碎陳皮、壓碎豆豉及調味拌勻成醬料淋在銀鱈魚上；
6. 將已淋上醬料的銀鱈魚放入冒出蒸氣的蒸籠內蒸5分鐘至熟透即成。

**豉汁蒸銀鱈魚一般用市售的預製豆豉蒜蓉醬，這食譜特別以陳皮取代蒜蓉，入口甘香順喉。

豆豉白瓜蝦乾湯

材料：

白瓜	300克	豆豉	5克
蝦乾	10克	豆卜	8件
油	1湯匙	薑	2片
水	800毫升		

製法：

1. 豆豉用水沖洗後瀝乾備用；
2. 蝦乾浸軟備用；
3. 白瓜洗淨、切件備用；
4. 燒熱鍋、下油，加入薑片、蝦乾及豆豉爆炒；
5. 加入切件白瓜及豆卜拌炒；
6. 將水注入鍋內大火燒至沸騰，蓋上鍋蓋，用中火煮7分鐘至白瓜熟軟即成。

豆豉炒蜆拌意式小粉糰

材料：

蜆	250克	豆豉	5克
洋葱	50克		
意式小粉糰 (Gnocchi)	200克		
指天椒	2隻		
橄欖油	2湯匙		
白葡萄酒	100毫升		

製法：

1. 蜆放入鹽水中靜置30分鐘吐沙後、洗淨備用；
2. 豆豉用水沖洗後瀝乾備用；
3. 洋葱洗淨、去皮、切瓣備用；
4. 意式小粉糰按包裝上的建議烚煮時間減2分鐘，烚煮後瀝乾備用；
5. 燒熱鑊、下橄欖油，加入指天椒及豆豉炒出材料香氣；
6. 將備用蜆及洋葱加入鑊內，注入白葡萄酒拌炒至蜆張開；
7. 加入烚妥的意式小粉糰，注入1/2杯烚煮粉糰的水，炒勻即成。

**超市售的意式小粉糰是一款軟糯的意麵，可以顯現豆豉的醬香，用其他麵食代替意式小粉糰都可以的。

豆豉多士

材料：

豆豉	6克
橄欖油	3湯匙
法棍麵包	12厘米
忌廉芝士	2克

製法：

1. 豆豉用水沖洗後瀝乾放小碗內，注入橄欖油浸漬，備用；
2. 法棍麵包切2厘米厚件；
3. 將法棍麵包厚件放在橄欖油浸漬豆豉上按壓至沾上豆豉及橄欖油；
4. 將沾上豆豉及橄欖油的法棍麵包厚件放入多士焗爐內烤3分鐘成香脆多士；
5. 忌廉芝士切成小件置在香脆多士上即成。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

改善老花眼有方法

人到了一定年齡以後，視力也會慢慢出現退化，出現老花眼。老花眼即是一種生理現象，是人步入中老年後必然出現的視覺問題，是身體開始衰老的信號之一。

隨着年齡增長，眼球晶狀體逐漸硬化、增厚，而且眼部肌肉的調節能力也隨之減退，導致變焦能力降低。因此，當看近物時，由於影像投射在視網膜時無法完全聚焦，看近距離的物件就會變得模糊不清。老花眼的發生和發展與年齡直接相關。

張太四十出頭就有老花眼，她非常緊張。她幾乎天天微信問我：「為什麼還未好？」其實，我自己也有嚴重的老花眼，但我除了每天打坐之後，做些眼部穴位按摩，並沒有針對自己的老花眼作其他的治療。張太對老花眼的緊張情緒感染了我，我開始用中藥包熱敷雙眼、按壓太衝穴，並用菊花、枸杞蒸雞蛋食療來改善老花眼。

《本草綱目》記載菊花、枸杞子都是：「味甘，性平，具有散風熱、平肝明目之功效」。菊花和枸杞都是護眼的藥材，對緩解眼睛疲勞、視力模糊有很好的療效。

菊花裡含有豐富的維生素A，是維護眼睛健康的重要物質，能讓人頭腦清醒、雙目明亮，特別對肝火旺、用眼過度導致的雙眼乾澀有較好的療效。

枸杞子「補腎生精，養肝，明目，堅精骨，去疲勞，易顏色，變白，明目安神，令人長壽」。

枸杞子含有豐碩的胡蘿蔔素、維生素A1、B1、B2、C、鈣、鐵等健康眼睛的必須營養，故擅長明目，所以俗稱「明眼子」。歷代醫家治療肝血不足、腎陰虧虛引起的視物昏花和夜盲症，經常使用枸杞子。

菊花和枸杞子合用，功能清肝明目、清熱祛火、降脂降壓、潤腸排毒、緩解眼睛乾澀以及疲勞。這兩種藥材加在一起使用，可以達到翻倍的功效。

雞蛋的營養價值很高，含有豐富的蛋白質，有着全營養食品之稱。

雞蛋可以保護視力。雞蛋護眼的營養成分來自於蛋黃，蛋黃中有兩種物質對視力的保護起到關鍵作用，那就是葉黃素和玉米黃素。這兩種物質可以很好地保護眼睛，預防近視，而且還可以緩解疲勞。

菊花枸杞子蒸蛋的製作簡單，先用適量清水將菊花煮開，燜焗三至五分鐘，濾出菊花水放涼，打入雞蛋拌勻，加入枸杞子蒸熟即可食用。

按壓太衝穴有治療老花眼的功能。眼睛酸澀、視物不清；夜裡總是做噩夢，兩三點鐘便會醒來，醒後再難入睡；精神渙散，注意力無法集中；兩肋隱隱作痛、抑鬱，這些症狀，都可以按太衝穴來幫忙。

太衝穴是肝經的原穴，原穴的含義，有發源、源動力的意思，也就是說肝臟所表現的個性和功能，都可以從太衝穴找到形質。在中醫有「肝為剛臟，不受怫鬱」的說法，也就是說，肝臟的陽氣很足，火氣很大，不能被壓抑。按壓太衝穴，可以洩肝火、明目、紓緩眼睛不適。

太衝穴的位置：拇趾、次趾夾縫向腳背方向二橫指後，即是太衝穴。取太衝穴時，可採用正坐的姿勢。

■太衝穴

健康送禮 文：雨文

小馬策騎樂

■與雪特蘭小馬拍照

■小馬策騎樂

今年，由香港賽馬會主辦的暑假合家歡活動「開季試閘樂滿FUN季前嘉年華」將於8月24日（星期六）於沙田馬場和彭福公園舉行，以一連串精彩豐富的親子節目歡度暑假。除了每年都極受歡迎的重頭活動「小馬策騎樂」和「與雪特蘭小馬合照」，讓小朋友與小馬作近距離接觸之外，更有別開生面的「騎師競跑」。

■騎師競跑

今年嘉年華更首次聯同致力推廣綠色生活文化的非牟利團體GREEN COME TRUE（綠想成真）推出升級再造工作坊，教導市民以年宵攤檔回收得來的竹子搭成鞦韆和銅鑼架，或配上競賽後的馬蹄鐵循環再造成獨特的風鈴，向小朋友灌輸綠色環保的概念，是名副其實的環保遊樂場！新增由KMB Design1933設計的交通安全城，讓小朋友在遊戲中學習交通安全知識。此外，活動再次與本地創意教育玩具品牌4M合作，透過一系列的STEAM創意教育遊戲激發小朋友的潛能。

當日，場內還推出「齊來分享至FUN相片！」相片比賽，只要將場內活動相片或短片分享至個人Instagram，標籤 #開季試閘樂滿FUN，即有機會贏取豐富獎品如潮流運動相機、Switch遊戲機等。加上，全日焦點是2019/20馬季的首次的草地試閘，市民可在草地跑道旁近距離欣賞一眾騎師策騎着馬匹、進行季前試閘的英姿，感受賽馬的速度及馬季即將開鑼的興奮。

門票將於明天（8月12日）起發售，票價HK$65，包括入場券1張、價值HK$10的美食現金券1張、價值HK$10的遊戲券4張及精品優惠券1張，3歲或以下小童免費入場，詳情可參閱www.hkjc.com。

香港賽馬會送禮

香港文匯報WEN WEI PO

香港賽馬會特別為香港文匯報讀者送出「開季試閘樂滿FUN季前嘉年華」門票兩張，名額共10位。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花，貼於信封背面，連同HK$2郵資回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「香港賽馬會夏日送禮」，截止日期：8月18日，先到先得，送完即止。

食得健康 文、圖：雨文

美博優惠

今個星期四，就是一年一度的香港美食博覽，同期還舉行香港國際茶展、美與健生活博覽、家電·家品·博覽，以及國際現代化中醫藥及健康產品會議。早前，香港貿發局舉行了一場預覽，筆者找來多款全新飲品及食品，並設有美博優惠。

例如，暢銷日本48年的益力多品牌乳酪飲品——Joie，今個暑假限定特別包裝，更在美食博覽期間發售。其原味、藍莓味、士多啤梨味和菠蘿味（期間限定）的Joie，含活性乳酸菌外，額外加入鈣和維他命D，對骨骼成長也有幫助。

而且，細菌並非全部是有害的，有些是對人體有益的細菌，被稱為益生菌，益生菌廣泛地存在於自然界中，無論是人類、動物或昆蟲腸內，甚至空氣及土壤裡，都有益生菌。益生菌的代表菌株是活性乳酸菌，古時人類已懂得利用乳酸菌製造乳酪、芝士、味噌、泡菜、釀酒和健康腸道的發酵飲品及食品。

■Joie新增菠蘿味

■益力多攤位美博換購精品

於美食博覽期間，大家購買任何益力多產品滿HK$30，可加HK$20換購「益力多勇士公仔」一個；如買益力多產品滿HK$60，加HK$40可換購益力多「50周年紀念版布袋」一個。

另外，聯記號亦推出旗下全新健康食材——口蘑，即又名白蘑菇，產地為山東，菌肉較厚，營養價值高，當中含有礦物元素達10種，特別是對人體關係密切的鈣、鎂、鋅和微量元素硒等，其味甘性平，有宜腸益氣、散血熱、化痰理氣等功效，於美博優惠價HK$118/ 2包。

至於熟食方面，安記更在場內新設On Kee Cafe，現場限量售賣三款糅合中西傳統及潮流的小食熟食：花膠漢堡、鮑魚飯糰和醬爆鮑魚丸，把傳統海味混合出全新食法。於美博期間，花膠漢堡HK$68，設買一送一；鮑魚飯糰則HK$60兩個。

■口蘑

■花膠漢堡

■鮑魚飯糰